

献立表

令和6年5月

練馬区立大泉保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	乳児午前おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
01 ～ 水 ～	ご飯 豚肉とかぶのみそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜とキャベツのお浸し	米、じゃがいも、マ カロニ、三温糖、米 ぬか油	牛乳、ツナ油漬 缶、豚肉(もも)、 きな粉	人参、たまねぎ、かぶ 根、こまつな、キャベ ツ、ねぎ	みそ、しょうゆ、煮干し (だし用)、料理酒、み りん風調味料、削り節 (だし用)、塩	牛乳・菓子 マカロニのあべ川 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	523 kcal 19.3 g 14.4 g 183 g	
02 ～ 木 ～	ごま塩ご飯 キャベツのスープ こいのぼりハンバーグ 吹き流しベジタブル	米、もち米、パン 粉、米ぬか油、ごま 油、黒ごま、三温糖	牛乳、豚挽肉 (赤身)、豆乳、 鶏もも肉	たまねぎ、果物、人参、 キャベツ、きゅうり、グ リーンアスパラガス、大 根、たけのこ(ゆで)、さ やいんげん、しいたけ、 ねぎ	しょうゆ、削り節(だし 用)、塩、ケチャップ、 料理酒、みりん風調味 料、酢、昆布(だし 用)、こしょう	牛乳・菓子 中華風炊きおこわ 牛乳・果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	543 kcal 23.5 g 10.5 g 161 g	
07 ～ 火 ～	ご飯 もやしのスープ ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ	米、じゃがいも、揚 げ油、ホールコー ン缶、パン粉(揚物 用)、小麦粉、米ぬ か油、三温糖	牛乳、豚挽肉 (赤身)、しらす 干し	キャベツ、たまねぎ、も やし、こまつな、人参、 さやいんげん	削り節(だし用)、ケ チャップ、しょうゆ、酢、 塩、昆布(だし用)、中 濃ソース、料理酒、み りん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 しらす入り小松菜飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 17.2 g 14.1 g 167 g	
08 ～ 水 ～	キャラットライス 新玉葱とベーコンのスープ 鶏肉のオレンジ焼き キャベツとツナのサラダ	じゃがいも、米、 マーマレード、ホー ルコーン缶、揚げ 油、米ぬか油、三 温糖	牛乳、鶏もも 肉、ツナ油漬 缶、ベーコン、 あおのり	果物、人参、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、さ やえんどう、にんにく、し ょうが	しょうゆ、酢、塩、昆布 (だし用)、料理酒、こ しょう	牛乳・菓子 新じゃがの青のりフライ 牛乳・果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	511 kcal 21.1 g 17.5 g 147 g	
09 ～ 木 ～	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 小松菜と人参炒め	米、米粉、米ぬか 油、三温糖、はるさ め、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆 腐、豚挽肉(赤 身)、豆乳	こまつな、たまねぎ、人 参、バナナ、ねぎ、さ やえんどう、にんにく、し ょうが	しょうゆ、みそ、削り節 (だし用)、塩、昆布(だ し用)	牛乳・菓子 米粉のバナナケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	543 kcal 18.6 g 17.4 g 257 g	
10 ～ 金 ～	ご飯 鶏肉とかぶのスープ 魚の豆乳ソースかけ 粉ふき芋	米、コッペパン、 じゃがいも、米ぬか 油、三温糖、米粉	牛乳、魚(さ け)、豆乳、鶏も も肉、あずき (乾)	果物、トマト、かぶ・根、 たまねぎ、人参、ほうれ んそう、グリーンアスパ ラガス	しょうゆ、塩、昆布(だし 用)、こしょう	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 kcal 22.5 g 16.5 g 159 g	
11 ～ 土 ～	ご飯 キャベツのみそ汁 豚肉のプルコギ 人参とチンゲンサイのさっぱり和え	米、スパゲティー、 米ぬか油、ごま油、 オリーブ油、三温 糖	牛乳、豚肉(肩 ロース)、鶏ひき 肉	人参、たまねぎ、キャベ ツ、にら、チンゲンサ イ、万能ねぎ、ピーマ ン、しょうが	ケチャップ、みそ、し ょうゆ、煮干し(だし用)、 酢、料理酒、塩、こし ょう	牛乳・菓子 スパゲティーナボリタン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	523 kcal 21.4 g 17.9 g 170 g	
13 ～ 月 ～	ご飯 玉葱とじゃが芋のスープ 鶏肉のパン粉焼き アスパラと人参炒め	米、食パン、じゃが いも、パン粉、オ リーブ油、米ぬか 油	牛乳、鶏もも 肉、ビザ用チ ーズ、ハム	たまねぎ、果物、人参、 グリーンアスパラガス	削り節(だし用)、料理 酒、酢、しょうゆ、塩、 昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳・果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 22.1 g 15.2 g 197 g	
14 ～ 火 ～	ご飯 鶏肉とレタスのみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、三温 糖、揚げ油、米ぬ か油、米粉、パ ター	牛乳、魚(か じき)、鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、レ タス、スナップえんどう、 人参、りんご	みそ、煮干し(だし 用)、しょうゆ、料理酒、 みりん風調味料、塩、 こしょう	牛乳・菓子 ドーナツ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 20.8 g 20.5 g 182 g	
15 ～ 水 ～	ご飯 麩とわかめのすまし汁 肉野菜炒め 小松菜のごま和え	米、コッペパン、米 ぬか油、焼ふ、すり ごま、三温糖、片栗 粉	牛乳、豚肉(肩 ロース)、豚挽 肉(赤身)、生 わかめ	果物、こまつな、たま ねぎ、キャベツ、かぶ 根、人参、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、 削り節(だし用)、塩、 みりん風調味料、昆布 (だし用)、料理酒、こ しょう	牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳・果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 19.6 g 17.8 g 211 g	
16 ～ 木 ～	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 魚の梅焼き 人参の塩きんぴら煮	米、焼きそばめん、 米ぬか油、ごま油	牛乳、魚(あ じ)、木綿豆 腐、油揚げ、豚 肉(肩ロース)、 あおのり	人参、たまねぎ、もや し、キャベツ、こまつな、 さやいんげん、うめ干し	みそ、中濃ソース、み りん風調味料、煮干し (だし用)、料理酒、し ょうゆ、塩、削り節(だ し用)、こしょう	牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	508 kcal 22.8 g 17.8 g 208 g	
17 ～ 金 ～	チキンカレーライス ひじきときゅうりのサラダ	米、食パン、じゃが いも、米ぬか油、米 粉、押麦、三温糖	牛乳、鶏もも 肉、きな粉、ひ じき	たまねぎ、人参、きゅう り、もやし、りんご、に んにく、しょうが	しょうゆ、中濃ソース、 ケチャップ、酢、塩、カ レー粉、こしょう	牛乳・菓子 きな粉トースト 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	583 kcal 18.6 g 19.7 g 155 g	
18 ～ 土 ～	ご飯 豆腐と玉葱のすまし汁 じゃが芋のみそそば煮 小松菜と大根のお浸し	米、じゃがいも、三 温糖、米ぬか油	牛乳、豚挽肉 (赤身)、木綿 豆腐、鶏もも肉	たまねぎ、人参、大根、 こまつな、ごぼう	しょうゆ、削り節(だし 用)、みそ、塩、昆布 (だし用)、料理酒、み りん風調味料	牛乳・菓子 鶏ごぼうご飯 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 20.6 g 9.6 g 183 g	
20 ～ 月 ～	ご飯 さつま芋と玉葱のスープ 鶏肉の甘酢炒め 三色ナムル	米、コッペパン、さ つまいも、三温糖、 米ぬか油、コーン スターチ、片栗粉、 ごま油	牛乳、鶏もも 肉、脱脂粉乳	たまねぎ、果物、もや し、人参、ピーマン、こ まつな	ケチャップ、削り節(だ し用)、しょうゆ、料理 酒、酢、塩、昆布(だ し用)	牛乳・菓子 ミルククリームサンド 牛乳・果物	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	506 kcal 19.7 g 11.3 g 196 g	
21 ～ 火 ～	ご飯 玉葱ともやしのスープ ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ	米、じゃがいも、揚 げ油、ホールコー ン缶、パン粉(揚物 用)、小麦粉、米ぬ か油、三温糖	牛乳、豚挽肉 (赤身)、しらす 干し	たまねぎ、キャベツ、も やし、そらまめ、こまつ な、人参	削り節(だし用)、ケ チャップ、しょうゆ、酢、 塩、昆布(だし用)、中 濃ソース、料理酒、み りん風調味料、こしょう	牛乳・菓子 しらす入り小松菜飯 茹でそら豆 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 18.2 g 14.1 g 168 g	

献立表

令和6年5月

練馬区立南大泉保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				乳児午前おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質
22 (水)	麦入りご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 煮魚 豚肉と切干大根の煮物	米、食パン、押麦、オリーブ油、三温糖、米ぬか油	牛乳、魚(さわら)、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節、あおのり	ほうれんそう、たまねぎ、人参、もやし、ごぼう、切り干しだいこん、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、みりん風調味料、料理酒、削り節(だし用)、塩	牛乳・菓子 のり塩トースト 牛乳	エネルギー たんぱく質	524 kcal 22.4 g
23 (木)	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 小松菜と人参炒め	米、米粉、米ぬか油、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚挽肉(赤身)、豆乳	ごまつな、たまねぎ、人参、バナナ、ねぎ、さやえんどう、にんにく、しょうが	しょうゆ、みそ、削り節(だし用)、塩、昆布(だし用)	牛乳・菓子 米粉のバナナケーキ 牛乳	エネルギー たんぱく質	543 kcal 18.6 g
24 (金)	ご飯 鶏肉とかぶのスープ 魚の豆乳ソースかけ 粉ふき芋	米、コッペパン、じゃがいも、米ぬか油、三温糖、米粉	牛乳、魚(さけ)、豆乳、鶏もも肉、あずき(乾)	果物、トマト、かぶ・根、たまねぎ、人参、ほうれんそう、グリーンアスパラガス	しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 あんぱん 牛乳・果物	エネルギー たんぱく質	553 kcal 22.5 g
25 (土)	ご飯 キャベツのみそ汁 豚肉のプルコギ	米、スパゲティ、米ぬか油、ごま油、オリーブ油、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉	人参、たまねぎ、キャベツ、にら、チンゲンサイ、万能ねぎ、ピーマン、しょうが	ケチャップ、みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、料理酒、塩、こしょう	牛乳・菓子 スパゲティナポリタン 牛乳	エネルギー たんぱく質	523 kcal 21.4 g
27 (月)	ご飯 玉葱とじゃが芋のスープ 鶏肉のパン粉焼き アスパラと人参炒め	米、食パン、じゃがいも、パン粉、オリーブ油、米ぬか油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ハム	たまねぎ、果物、人参、グリーンアスパラガス	削り節(だし用)、料理酒、酢、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ハムチーズトースト 牛乳・果物	エネルギー たんぱく質	516 kcal 22.1 g
28 (火)	ご飯 鶏肉とレタスのみそ汁 魚ステーキの甘辛ソースかけ かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、三温糖、揚げ油、米ぬか油、米粉、バター	牛乳、魚(かじき)、鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、レタス、スナップえんどう、人参、りんご	みそ、煮干し(だし用)、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料、塩、こしょう	牛乳・菓子 ドーナツ 牛乳	エネルギー たんぱく質	568 kcal 20.8 g
29 (水)	ご飯 麩とわかめのすまし汁 肉野菜炒め 小松菜のごま和え	米、コッペパン、米ぬか油、焼ふ、すりごま、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚挽肉(赤身)、生わかめ	果物、ごまつな、たまねぎ、キャベツ、かぶ・根、人参、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、削り節(だし用)、塩、みりん風調味料、昆布(だし用)、料理酒、こしょう	牛乳・菓子 ミートサンド 牛乳・果物	エネルギー たんぱく質	517 kcal 19.6 g
30 (木)	ご飯 豆腐と油揚げのみそ汁 魚の梅焼き 人参の塩きんぴら煮	米、焼きそばめん、米ぬか油、ごま油	牛乳、魚(あじ)、木綿豆腐、油揚げ、豚肉(肩ロース)、あおのり	人参、たまねぎ、もやし、キャベツ、ごまつな、さやいんげん、うめ干し	みそ、中濃ソース、みりん風調味料、煮干し(だし用)、料理酒、しょうゆ、塩、削り節(だし用)、こしょう	牛乳・菓子 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー たんぱく質	508 kcal 22.8 g
31 (金)	ご飯のじゃこ添え キャベツのすまし汁 カレー肉じゃが	米、じゃがいも、食パン、はちみつ、三温糖、米ぬか油、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、じゃこ、きな粉	果物、キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、人参、チンゲンサイ	しょうゆ、削り節(だし用)、酢、みりん風調味料、料理酒、塩、昆布(だし用)、カレー粉	牛乳・菓子 はちみつきな粉トースト 牛乳・果物	エネルギー たんぱく質	539 kcal 23.2 g
							脂質	17.8 g
							カルシウム	194 g
							エネルギー	543 kcal
							たんぱく質	18.6 g
							脂質	17.4 g
							カルシウム	257 g
							エネルギー	553 kcal
							たんぱく質	22.5 g
							脂質	16.5 g
							カルシウム	159 g
							エネルギー	523 kcal
							たんぱく質	21.4 g
							脂質	17.9 g
							カルシウム	170 g
							エネルギー	516 kcal
							たんぱく質	22.1 g
							脂質	15.2 g
							カルシウム	197 g
							エネルギー	568 kcal
							たんぱく質	20.8 g
							脂質	20.5 g
							カルシウム	182 g
							エネルギー	517 kcal
							たんぱく質	19.6 g
							脂質	17.8 g
							カルシウム	211 g
							エネルギー	508 kcal
							たんぱく質	22.8 g
							脂質	17.8 g
							カルシウム	208 g
							エネルギー	539 kcal
							たんぱく質	23.2 g
							脂質	13.9 g
							カルシウム	196 g

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3歳以上児	534	20.8	16.2	753	188	1.9	223	0.36	0.32	24	5.0	1.9
3歳未満児	523	21.0	18.5	788	289	1.6	227	0.34	0.44	20	4.1	1.7

* 食事には、麦茶がつかます。

* 日々の栄養価は、幼児食の栄養価になります。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合がございますので、ご了承ください。